



Marche Nordique Autour de Fosses

Dimanche 12 Avril 2026

Animateur : Alain ou Laurent et Yves Lise



PROGRAMME

Marche nordique, autour de Fosses fief d'Yves Lises. Deux heures de marche, incluant 10 mn d'échauffement en début de séance, 10 mn d'étirements en fin de séance, sur terrain plat.

RENDEZ-VOUS

A partir de 9h45, (pour débiter à 10h00), Parking du collège Stendal à Fosses.
Coordonnées GPS N 49,10301 E 2,50922

ACCES PAR ROUTE

A vos GPS

ACCES PAR TRAIN

Depuis Paris Nord gare de Survilliers – Fosses. Prévenir pour que l'on vienne vous chercher.

HABILLEMENT-EQUIPEMENT, léger, sportif

- Chaussures imperméables, de raid, ou de jogging, ou de marche tiges basses de préférence, avec semelles épaisses, antidérapantes et souples.
- Habillement sport, décontracté, adapté à la météo.
- Petit sac à dos étroit **et léger** (ou sac banane) avec de l'eau, des barres énergétiques.
- Et, **vos bâtons de Marche Nordique**, si vous n'en possédez pas contactez les animateurs qui vous équiperont.

Merci de contacter un des animateurs pour confirmer votre participation.

Contacts : **Alain** **06 80 51 44 96**
 Laurent **01 48 21 57 90 & 06 30 94 01 41**